Topiony camembert z żurawinami

Kromki chrupiącego chleba, przykryte kremowym, roztopionym serem i posypane świeżymi ziołami, podajemy po lekkim podpieczeniu na zielonych listkach sałaty z sosem z żurawin.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

175 g świeżych albo mrożonych żurawin
40 g drobnego brązowego cukru
1 mała pomarańcza
2–3 duże gałązki natki pietruszki
mały pęczek szczypiorku
mała gałązka świeżego tymianku
1 mały ząbek czosnku
2 łyżki oliwy z oliwek
czarny pieprz
1 bochenek ciabatty
albo chrupiącego chleba

1 dojrzały, ale jędrny camembert
listki rukwi wodnej i endywii kędzierzawej

PRZYGOTOWANIE:

1) Mocno rozgrzać grill. Żurawiny przebrać i opłukać. Przełożyć do niewielkiego rondelka, dodać cukier i łyżkę wody.

2) Pomarańczę umyć. Zetrzeć jej skórkę do rondelka z żurawinami. Przykryć i dusić na średnim ogniu 8–10 minut, aż owoce zmiękną, zaś sos trochę zgęstnieje. Zestawić z ognia i trzymać w ciepłym miejscu.

3) Natkę pietruszki, szczypiorek i tymianek umyć i dokładnie osuszyć.
Szczypiorek oraz natkę drobno posiekać. Z gałązek tymianku oderwać listki. Wszystkie zioła ułożyć na dużym talerzu. Czosnek obrać, zmiażdżyć i dodać do ziół. Wymieszać je z oliwą i doprawić do smaku świeżo zmielonym czarnym pieprzem.

4) Ukroić 4 kromki chleba. Lekko posmarować po obu stronach częścią mieszaniny ziół i czosnku. Ułożyć na kratce grilla.

5) Ser pokroić wzdłuż na 10 cienkich plastrów. Odrzucić końcowe plastry. Pozostałe 8 plastrów posmarować resztą ziół.

6) Chleb lekko podpiec z jednej strony, obrócić i przykryć dwoma kawałkami sera camembert. Podpiekać, aż do chwili, kiedy ser zacznie ściekać po krawędzi kromki.

7) Liście sałaty opłukać i osuszyć. Rozłożyć na talerzach.

8) Położyć chleb z serem na talerz, przybrać sosem z żurawin i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja: 225 kcal, 18 g węglowodanów (w tym 13 g cukru), 11 g

białka, 15 g tłuszczów (7 g nasyconych kwasów tłuszczowych). Dobre źródło witamin B i E.

Źródło zdjęcia: Shutterstock